



PETITES CRÊPES SALÉES AUX COURGETTES RÂPÉES ET AUX LARDONS

Avec du gruyère et de la tomate



ESPIGA TINTO

L'Espiga, un rouge rond et légèrement corsé provenant de la région de Lisbonne, semble avoir été produit spécifiquement pour accompagner ce plat surprenant.



Courgette



Tomate



Mix pour crêpes à la farine complète



Lait demi-écrémé *



Lardons *



Gruyère râpé *



Salade mixte *

Total : 25-30 min.

5x Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Discovery

Traditionnellement, ce plat néerlandais se compose de trois petites crêpes aux pommes et aux raisins secs. Nous en proposons ici une variante salée au gruyère, aux lardons, à la courgette et à la tomate, le tout accompagné d'une salade tout en fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe, passoire, grand bol, poêle et saladier.

Recette de **petites crêpes salées aux courgettes râpées et aux lardons maigres** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Râpez la **courgette** à l'aide d'une grosse râpe et détaillez la **tomate**.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

Le fait de mettre la courgette râpée dans une passoire avec du sel permet à l'eau qu'elle contient de s'écouler. Et donc d'éviter que le plat ne soit trop aqueux. Bref, veillez à bien presser la courgette !



2 PRÉPARER LA PÂTE

Pressez la **courgette** et mélangez-la à 1 cc de sel par personne dans une passoire, puis laissez égoutter 5 minutes (voir « Le saviez-vous ? »). Pendant ce temps, mélangez le **mix pour crêpes** et le **lait** dans un grand bol. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les **lardons** 4 à 5 minutes.



3 PRESSER LA COURGETTE

Retirez l'excédant d'eau de la **courgette** en la pressant fermement avec les deux mains. Mélangez ensuite la **courgette**, la **tomate**, les **lardons** et le **gruyère** au mix pour crêpes, puis salez et poivrez.



4 CUIRE À LA POÊLE

À feu moyen-doux, faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la même poêle et faites-y cuire 3 crêpes épaisses par personne pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



5 CUIRE À LA POÊLE

Retournez les crêpes et faites à nouveau cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ensuite, réservez au chaud entre deux grandes assiettes. Répétez ces opérations pour les autres personnes jusqu'à épuiser la pâte.



6 SERVIR

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **salade mixte** au vinaigre balsamique noir et à l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Servez les crêpes sur les assiettes et accompagnez-les de la **salade mixte**.

★CONSEIL

Pour gagner du temps, faites cuire les crêpes dans deux poêles en même temps !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Mix pour crêpes à la farine complète (g) 1) 27)	65	130	200	265	330	400
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	65	130	200	265	330	400
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Gruyère râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Salade mixte (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2565 / 613	618 / 148
Lipides total (g)	34	8
Dont saturés (g)	14,7	3,5
Glucides (g)	51	12
Dont sucres (g)	14,0	3,4
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	27	7
Sel (g)	2,3	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 23) Céleri 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 16 | 2017

